KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

SEHAT JAMAN NOW

RAJIN AKTIVITAS FISIK

PERBANYAK MAKAN BUAH DAN SAYUR

CEK KESEHATAN SECARA RUTIN

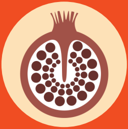
KELOLA STRES

TIDAK MEROKOK

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1 BULAN BERHENTI MEROKOK



Aliran Darah Tepi Membaik

Kadar Oksigen Dalam Darah Kembali Normal

Kulit Menjadi Cerah

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

AKTIVITAS FISIK
MINIMAL 30 MENIT
SETIAP HARI

Dapat mengurangi stres dan emosional

Merangsang otak yang dapat membuat lebih bahagia dan lebih santai

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

MANFAAT MENGONSUMSI IKAN

SUMBER PROTEIN TERBAIK

SUMBER VITAMIN D TERBANYAK

MELINDUNGI PENGLIHATAN DI USIA TUA

MENCEGAH PIKUN DAN PENUAAN DINI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Asi Eksklusif

BERIKAN ASI SAJA SAMPAI 6 BULAN

TERUSKAN SAMPAI 2 TAHUN

BERIKAN MAKANAN PENDAMPING ASI SETELAH 6 BULAN

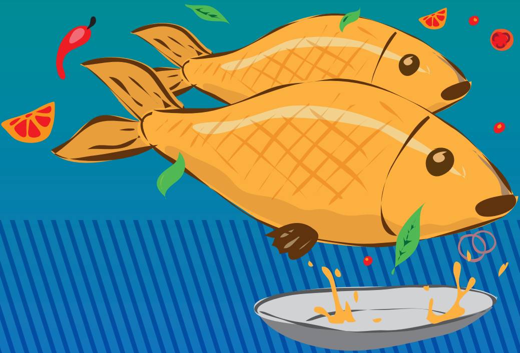
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

IKAN BERGIZI TINGGI SEHAT DAN ENAK

Apapun **jenis ikannya**, **lemak** yang **terdapat** dalam **ikan** adalah **lemak tak jenuh**,

mudah **dicerna** oleh **tubuh** dengan **baik**



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Terapkan 5R di tempat kerja

agar SEHAT, SELAMAT dan PRODUKTIF

1 **RINGKAS**
Pilah dan pisahkan barang yang tidak perlu

2 **RAPI**
Lakukan penataan di tempat kerja

3 **RESIK**
Jaga kebersihan di tempat kerja

4 **RAWAT**
Pelihara kondisi ringkas, rapi, resik di tempat kerja

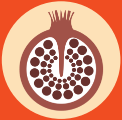
5 **RAJIN**
Biasakan ringkas, rapi, resik di tempat kerja

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
SEHAT JAMAN NOW
RAJIN AKTIVITAS FISIK
PERBANYAK MAKAN BUAH DAN SAYUR
CEK KESEHATAN SECARA RUTIN
KELOLA STRES
TIDAK MEROKOK

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1 BULAN BERHENTI MEROKOK



Aliran Darah Tepi Membaik

Kadar Oksigen Dalam Darah Kembali Normal

Kulit Menjadi Cerah

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

AKTIVITAS FISIK MINIMAL 30 MENIT SETIAP HARI

Dapat mengurangi stres dan emosional

Merangsang otak yang dapat membuat lebih bahagia dan lebih santai

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

MANFAAT MENGONSUMSI IKAN

- SUMBER PROTEIN TERBAIK
- SUMBER VITAMIN D TERBANYAK
- MELINDUNGI PENGLIHATAN DI USIA TUA
- MENCEGAH PIKUN DAN PENUAAN DINI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Asi Eksklusif

BERIKAN ASI SAJA SAMPAI 6 BULAN

TERUSKAN SAMPAI 2 TAHUN

BERIKAN MAKANAN PENDAMPING ASI SETELAH 6 BULAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

IKAN BERGIZI TINGGI

SEHAT DAN ENAK

Apapun **jenis ikannya, lemak** yang **terdapat** dalam **ikan** adalah **lemak tak jenuh,**

mudah **dicerna** oleh **tubuh** dengan **baik**

Terapkan 5R di tempat kerja

agar SEHAT, SELAMAT dan PRODUKTIF

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1 RINGKAS
Pilah dan pisahkan barang yang tidak perlu

2 RAPI
Lakukan penataan di tempat kerja

3 RESIK
Jaga kebersihan di tempat kerja

4 RAWAT
Pelihara kondisi ringkas, rapi, resik di tempat kerja

5 RAJIN
Biasakan ringkas, rapi, resik di tempat kerja